



CAMMINARE ...

Reputo l'atto del camminare non solo un atto fisico; piedi, gambe, cuore e polmoni sono assolutamente e totalmente coinvolti, ma quando camminiamo i nostri sensi ricevono una gran bella scossa e si riattivano, la nostra anima esulta di gioia e la nostra testa, aprendosi, si riaccende.

Camminare rende fluidi; facilita lo scorrere dei pensieri, fino a fare del camminare un atto meditativo, perché diventa un'esperienza così immersiva da far entrare in contatto diretto con *l'hic et nunc*, aprendo livelli superiori di percezione e facendo godere solo di ciò che ci circonda.

Camminare rende liberi, liberi di essere ciò che si è, dimenticando consapevolmente ciò che si deve essere, si procede senza doveri e imposizioni, liberi dai pensieri assillanti.

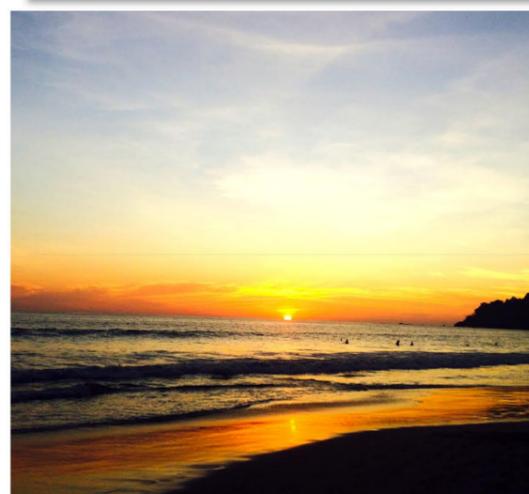
Camminare ci mette in profonda connessione con le persone che stanno condividendo quest'esperienza profonda con noi e l'amicizia accresce; nella totale condivisione, la curiosità si amplifica e la stanchezza... beh vorrei dire che si dimezza, ma non è proprio così, però possiamo tutti affermare, per esperienza, che si sopporta meglio.

Camminare permette anche di rallentare. Il ritmo del porre un piede avanti l'altro, prendendone coscienza, fa sì che lentamente i paesaggi si fondano a noi. Tutti i paesaggi, perché ogni luogo è quello giusto per camminare.

Anche la città si presta per essere camminata e se lo facciamo, osserviamo dettagli che diversamente sarebbero sfuggiti, scopriamo luoghi segreti, sentiamo maggiore appartenenza a quel reticolo di vie, palazzi, aiuole, incroci e spazi verdi che ci circondano. Se si sostituisce il mezzo motorizzato con un paio di piedi, l'atto del camminare diventa anche rivoluzionario, perché si contribuisce a creare un mondo completamente diverso, in cui si costruiscono ponti, non muri - camminando è facile incrociare sguardi e scambiare sorrisi - in cui non si brucia combustibile, tutt'al più calorie e soprattutto la quotidianità ritrova qualità.

Il cammino vista mare, magari a piedi nudi, è ritmato dalla risacca, mentre lo iodio riempie i polmoni, lo sguardo si perde nell'ammirazione di un orizzonte ampio e infinito.

Camminare sulle strade bianche di campagna è rilassante, se si alza il vento il fruscio dell'erba nei campi circostanti, insieme al frinire degli insetti diventa un concerto.

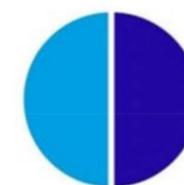


Camminare in montagna regala i profumi del bosco e la sua frescura, ci fa imperlinare la fronte di sudore, durante una ripida salita e dona la gioia di raggiungere la vetta e lassù lasciare spazio alla meraviglia e allo stupore. Camminare in montagna provoca anche degli eccessi di stanchezza, che fanno piacevolmente scollare corpo e mente ed eccessi d'ebbrezza*.

Camminando, in qualsivoglia luogo, tutto intorno si esprime semplicemente, sta solo a noi entrarvi in connessione e darci la possibilità di vivere appieno la relazione che esiste fra tutti gli esseri viventi. Alti abeti rossi, filiformi cipressi, delicate farfalle, fresche gocce di rugiada, luminose costellazioni, infiniti granelli di sabbia, solari girasoli, tutto nell'universo è connesso e ricordiamo che noi, esseri umani, siamo animali eretti su due zampe che camminano (s)muovendo pura energia...

Paola A.

* Proprio mentre scrivo, mi rendo conto di non saper descrivere un eccesso d'ebbrezza perché il mio camminare in montagna non è stato, fino ad ora, troppo estremo o *wild*. Devo proprio rimediare...



BOVENTI

BOVENTI F.LLI S.r.l. - AUTOTRASPORTI VIA E.MATTEI, 19
25046 CAZZAGO SAN MARTINO (BS)
TEL. 030 7703909 FAX 030 7731229 P.IVA E C.F. : 02536030980
N° ISCR.ALBO AUTOTRASP. BS/



upGrade!

SOLUZIONI WEB

*"La montagna è fatta per tutti, non solo per gli alpinisti:
per coloro che desiderano il riposo nella quiete
come per coloro che cercano nella fatica
un riposo ancora più forte"*

(Guido Rey)